

Les bienfaits de la randonnée pédestre

Par Vicky Riel, B. Sc.
Kinésiologue

Historiquement, les premiers randonneurs québécois, ou plutôt canadiens-français, sont les coureurs des bois qui se déplaçaient à pied ou en canot sur le territoire de la Nouvelle France et à travers l'Amérique du Nord, au XVII^{e} et XVIII^{e} siècles, principalement pour établir des liens commerciaux avec les Amérindiens.

La randonnée pédestre aujourd'hui est de plus en plus pratiquée et accessible à tous les groupes d'âge. Au Québec, on a répertorié plus 6 000 km de sentiers de différents niveaux. Les adeptes en font à l'année longue, à pied ou en raquette, il existe de nombreux sentiers de courte et de longue durée.

Vous trouverez tous les sentiers au Québec sur **balisesqc.ca**. La mission de Balise Québec consiste à être la référence du randonneur. C'est un outil de recherche performant, offrant aux amateurs de plein air la possibilité de choisir exactement les lieux qu'ils désirent explorer. Vous y trouverez aussi le contenu complet de **Rando Québec** quant aux lieux accessibles, selon la saison, pour la raquette et la marche hivernale.

La randonnée pédestre est une activité physique simple, complète et accessible. Par contre elle demande une certaine préparation sportive. Il vous suffit de rencontrer un kinésiologue qui saura établir un plan d'entraînement préparatoire selon le type de randonnée que vous désirez effectuer. Que vous choisissiez de faire une randonnée de longue ou de courte durée, elle peut se faire en milieu naturel, ou montagneux, selon votre niveau d'expérience.

Démystifier les types de randonnée :

Randonnée courte : un minimum de 3 heures et moins d'une journée.

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

Randonnée longue : comprend au moins une nuit en refuge ou en camping.

<u>Démystifier les types de marche :</u>

Promenade : signifie que chacun marche à son rythme en admirant le paysage. Idéal pour le marcheur contemplatif.

Randonnée pédestre en milieu naturel de courte durée : se pratique dans des sentiers en pleine nature, loin des villes et dure une seule journée.

Randonnée pédestre en terrain montagneux : impose une bonne préparation sportive, se fait en terrain montagneux avec des pentes plus raides et des dénivelés importants. Des bottes de marche sont nécessaires. Ex : Acropole des Draveurs, Montagne du Diable, mont Tremblant)

La randonnée pédestre en terrain montagneux ou naturel de longue durée : randonnée qui dure plus d'une journée et comporte un coucher en refuge ou camping. (ex : mont Richardson dans les Chic-Chocs)

Le trekking : c'est la longue randonnée, elle se déroule dans les régions reculées et difficiles d'accès comme les Rocheuses ou les Alpes suisses, un guide est essentiel.

La marche de santé : est une marche à une cadence soutenue de 4,5 km/.

La marche rapide : se situe autour de 6 km/h et demande un effort plus grand que la marche de santé. Elle est considérée comme un entraînement d'intensité modérée (léger essoufflement).

La marche nordique : se pratique à l'année et avec des bâtons, ce qui permet un travail cardiovasculaire et musculaire complet du corps.

Pourquoi la randonnée pédestre est-elle bénéfique pour la santé ?

Premièrement, c'est une activité qui se pratique en pleine nature. Le fait d'être à l'extérieur permet de mieux respirer et se recentrer sur soi-même. C'est un excellent exercice pour améliorer la pleine conscience, soit être dans l'instant présent. Un pas à la

fois, un instant à la fois. Les rayons du soleil vous permettent de récolter de la vitamine D qui est essentiel dans le processus d'ossification pendant et après la croissance, ce qui prévient l'ostéoporose. Les études démontrent aussi que le taux de cortisol diminue lorsque nous sommes en action et en plein air. En terminant, la marche en plein peut aussi contribuer à faire diminuer le niveau de stress.

Deuxièmement, la randonnée est une activité physique qui permet d'améliorer sa condition physique et d'avoir un meilleur contrôle du poids. La marche pratiquée de façon quotidienne apporte aussi d'autres bienfaits, car elle augmente la densité osseuse ainsi qu'une meilleure mobilité au niveau des hanches. Cela signifie que vous avez moins de chance de subir une fracture lors d'une chute si vous êtes actif, que si vous êtes sédentaire.

Troisièmement, marcher régulièrement agit directement sur les appareils circulatoires et locomoteurs. Cela réduit ainsi le risque de développer une maladie cardiovasculaire ou cérébral par la diminution de la pression artérielle et du taux de cholestérol.

Marcher régulièrement améliore aussi l'état de santé général et la longévité. Selon le Dr Louis Bherer, Ph.D., plusieurs études menées auprès d'adeptes de la marche démontrent de nombreux bienfaits pour le cerveau. Les randonneurs ont non seulement la chance de vivre plus longtemps, mais aussi d'améliorer leur qualité de vie.



En conclusion, la randonnée pédestre combine de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et psychologique, puisqu'elle combine activité physique et plein air.

Éléments clés pour une bonne préparation :

- Une bonne préparation physique élaborée par un kinésiologue
- Un entraînement cardiovasculaire pratiqué de façon régulière
- Un entraînement en endurance musculaire, au moins deux fois par semaine, et quelques étirements.

À vos chaussures !

Références :

https://www.randoquebec.ca

https://www.baliseqc.ca

https://www.tourisme.gouv.qc.ca

https://www.ici-radio-canada/medium-large